



i Väsby
Upplands Väsby

PROGRAM våren 2020



Hammarby källa.

Foto: Anna-Karin Pommer

Utan ideella insatser skulle SPF Seniorerna i Väsby inte fungera

I föreningen finns företrädare för följande områden: Ekonomi, Friskvård, Program, Medlemmar, Resor, Hemsida m.fl. se sida 26-27.

Ca 150 av våra 1200 medlemmar arbetar ideellt för att göra detta möjligt. Insatserna är inte avlönade.

Friskvårdskommittén anordnar olika aktiviteter inom motion och friskvård såsom promenader, olika bollsporter, mattcurling etc. Dessutom hjälper vi till att ordna funktionärer till olika motionslopp i Stockholm som Marathongruppen anordnar, såsom Våruset, Tjejmilan, Stockholm Marathon etc.

Medlemskommittén tar hand om frågor rörande våra medlemmar, information till nya medlemmar, födelsedagsuppvaktningar, samarbete med andra föreningar.

Programkommittén ansvarar för månadsmöten, engagerar artister och föredragshållare, pubaftnar, musei-och studiebesök. På Lindhem ordnas vår- och höstcaféer med föreläsare. Vi har även studiecirkelar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Vi har dessutom volontärer som ansvarar för dukning vid månadsmötena och volontärer som ansvarar för garderoben.

Resekommittén planerar och genomför resor till intressanta resmål både inom Sverige och utomlands.

Webbgruppen uppdaterar kontinuerligt hemsidan, svarar för massutskick av mejl och meddelanden till alla medlemmar med e-post och hantear vilka som har tillgång till adressen förnamn.efternamn@spfvasby.se.

Kulpås©en är en teatergrupp, sammansatt av våra medlemmar, som en gång om året sätter upp en revy.

Vi har tillsammans med andra pensionärsorganisationer, kyrkorna, kommunen, m.fl. startat upp ett projekt som vi kallar "Aldrig ensam i Väsby", mer information följer. I det projektet kommer det att behövas volontärer. Välkommen!

Ulf Grufman
ordförande, SPF Seniorerna i Väsby

6 MÅNADSMÖTE

8 KALENDARIUM - PÅ GÅNG

16 RESOR

20 MOTION OCH FRISKVÅRD

24 STUDIECIRKLAR

26 BRA ATT VETA - KONTAKT

Du som vill bli medlem i SPF Seniorerna i Väsby

kontaktar vår medlemssekreterare Siv Rosenqvist via telefon eller e-post.
Uppgifterna hittar du på sidan 26. Årsavgiften är 260 kronor.

Välkommen!

**Hemsida
spf.se/vasby
spfseniorerna.se/vasby**

Här hittar du information om månadsmöten, resor, studiebesök, kultur och nöje, motionsaktiviteter och mycket mer. Vi berättar också fortlöpande om vad som händer i föreningen och om kommande aktiviteter.
Här finns också aktuellt programblad.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING

vid SPF Seniorerna i Väsby's årsmöte 2020

1. Årsmötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande under årsmötet
4. Val av sekreterare under årsmötet
5. Val av justeringsmän jämte rösträknare
6. Mötets stadgeenliga utlysande
7. Fastställande av dagordning
8. Styrelsens verksamhetsberättelse och årsredovisning
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Revisorernas berättelse
11. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Fastställande av kostnadsersättning till styrelse, valberedning, kommittéer och revisorer
13. Behandling av motioner
14. Behandling av förslag från förbund, distrikt och föreningens styrelse
15. Budget och verksamhetsplan för 2020
16. Fastställande av årsavgift för 2021.
Styrelsens förslag: 270 kronor
17. Fastställande av antalet styrelseledamöter
18. Val av ordförande för 2020
19. Val av övriga styrelseledamöter
20. Val av revisorer och ersättare
21. Val av valberedning
22. Val av ombud och ersättare till distriktsstämman
23. Övriga frågor
24. Mötet avslutas

Kallelse till årsmöte

Medlemmarna i SPF Seniorerna i Väsby
kallas till årsmöte i Messingen
vid Love Almqvists torg 1

Måndagen den 24 februari 2020

Medlemsmötet börjar kl.14.00 i scenrummet.
Därefter årsmötesförhandlingar i matsalen
med början ca kl 15.00.

Obligatorisk anmälan senast 17 februari
till arsmote@spfvasby.se
eller 070-825 66 24 Lena Fischbach.
Motioner ska vara styrelsen tillhanda
senast 27 januari.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga
på kansliet i Vuxenskolans lokaler,
Lindhem, Örvägen 2
och på hemsidan 13 februari.

Därefter kan föreningens ordförande
Ulf Grufman kontaktas
telefon 070-519 31 43

Alla medlemmar i SPF Seniorerna i Väsby hälsas varmt välkomna till våra medlemsmöten i Messingen, Love Almqvists torg 1.

Vi börjar kl 14.00 i scenrummet med underhållning.

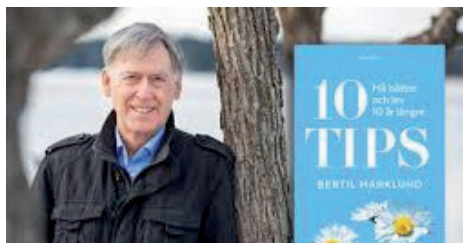
Därefter blir det förenings- och samhällsinformation, servering och lotterier i matsalen.

För att underlätta vår planering av kaffeserveringen med begränsat antal platser, är anmälan obligatorisk, se programpunkt.

Kassan stänger kl. 13.50

Entréavgift 50 kr betalas

med sedlar eller Swish 123 227 81 58



27 januari kl 14.00

Må bättre och lev tio år längre

Bertil Marklund är läkare och professor i allmänmedicin och folkhälsa. Han har blivit en mycket känd och populär föreläsare efter att ha gett ut boken 10 Tips – Må bättre och lev tio år längre. Genom

att fokusera på friskfaktorer istället för riskfaktorer ger hans föreläsning konkreta och handfasta tips hur du påverkar din hälsa och ditt välmående.

Anmälan senast 22 januari till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson. Entréavgift se gula rutan.



24 februari kl 14.00 Sångerskan Nina Lizell

tillsammans med gitarrist, underhåller. Nina Lizell som har en lång karriär både i Sverige och framförallt i Tyskland med bl.a. TV shower. Hon har erhållit en guldskiva i Sverige för "Vem kan segla förutan vind" och har nyligen gett ut en jubileums-CD.

Därefter årsmötesförhandlingar i matsalen.
Obligatorisk anmälan senast 17 februari till arstmote@spfvasby.se eller 070-825 66 24 Lena Fischbach. Ingen entréavgift.

23 mars kl 14.00 Mitt jobb som meteorolog

Helen Tronstad som vi under många år sett i TV-rutan och som alltid med samma trygga och lugna stämma gett oss de senaste prognoserna. Hon kommer att berätta om hur det är att vara meteorolog och väderpresentatör på SVT. Anmälan senast 18 mars till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson. Entréavgift se gula rutan.



27 april kl 14.00

Musik ska byggas utav glädje

Till vår stora glädje kan vi presentera Lill Lindfors - en av våra största och mest omtyckta artister, kompositör, skådespelare, textförfattare till egna shower och till två barnböcker. Hon är även föredragshållare, barnambassadör i UNICEF och har ett brinnande engagemang för utsatta barn och flickors utbildning i världen. Anmälan senast 22 april till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson. Entréavgift se gula rutan.



25 maj kl 14.00

"Duke Ellington, we love you madly".

"Vårt eget" storband Swing & Beat Big Band med sin sångerska Gunnel Gisslén spelar denna gång musik från Duke Ellingtons värld. Anmälan senast 20 maj till manadsmote@spfvasby.se eller 073-777 75 95 Ann-Lis Larsson. Entréavgift se gula rutan.



Anmälan och betalning

Programkommittén
hälsar alla varmt välkomna
till vårens månadsmöten,
studiebesök och aktiviteter.

OBS! Ingen anmälan före 17 januari

Betala till SPF
bankgiro 5139-1456
när du fått klartecken
om plats.

Anmälan är obligatorisk
och bindande. Ange alltid
evenemang och namn på
alla deltagare som inbetal-
ningen gäller. Betalning
utan föregående anmälan
berättigar inte till plats.

Vid avbokning före betal-
ningstidens utgång återbe-
talar vi insänd avgift.

SPF Seniorerna i Väsby
i samarbete med
Studieförbundet
Vuxenskolan

22 januari kl 10.30 Pressbyråns museum

Strandbergsgatan 61

Följ med på ett besök på Stockholms hemligaste
museum. Pressbyråns historia är en berättelse
som spänner över mer än 100 år – om tidningar,
glass, bombplan och ett Sverige i förvandling.
Vi börjar med kaffe och bulle (5kr) i Pressbyråns
butik. Guidningen tar ca 80 minuter.

50 kr betalas kontant vid entrén.

Anmälan senast 20 januari till
gunnevi.norgren@spfvasby.se eller
070-659 86 20.

30 januari kl 11.00 Judiska Museet

Själagårdsgatan 19, Gamla stan.

En minoritets kulturarv ligger ofta dolt under
många lager av
annan historia,
som ansetts vikti-
gare. Det speglar
relationen mellan
minoriteten och
det omgivande ma-
joritetssamhället.



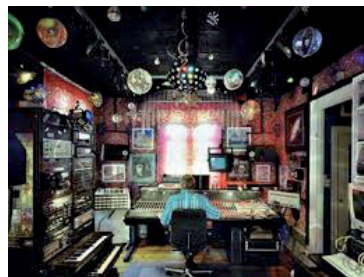
Museet berättar om

judisk tankevärld, om den judiska traditionen
och anknytning till svensk historia. Biltrafik är ej
tillåten i Gamla stan, men däremot kan Färd-
tjänst köra till museets entré, hiss finns.

Anmälan senast 22 januari till
ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070-748 18 59
Betala 134 kr senast 28 januari efter klartecken
om plats. Märk betalningen Judiska Museet och
ditt/era namn.

4 februari kl 14.00 Scenkonstmuseet

Sibyllegatan 2. Kliv in i teaterns och musikens värld – på scen och bakom kulisserna. Museets stora samling med nära 50 000 föremål har byggts upp under mer än 100 år. Här finns såväl svenska som utländska föremål från scenkonstområdet, däribland en av världens största samlingar av musikinstrument. Anmälan senast 21 januari till gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller 073-340 40 56. Betala 126 kr senast 28 januari efter klartecken om plats. Märk betalningen Scenkonsten och ditt/era namn.



6 februari kl 11.00 Jorden runt på 100 minuter

På biografen Grand, Sveavägen 45 visas denna fantastiska film från Anders Hansers jorden runt-expedition med anledning av att Anders Hansers produktion AB firar 40-årsjubileum. Vi besöker bl.a. Eldslandet, Galapagos, Påskön, Borneo, Papua Guinea och Japan. Anmälan senast 23 januari till birgitta.bjorklund@spfvasby.se eller 070-258 69 34. Betala 165 kr senast 30 januari efter klartecken om plats. Märk betalningen Hansers bio och ditt/era namn.

10 februari kl 18.00 Pub-middag med SPF Seniorerna

på Scandic "Lilla Blå". Gemensam trevlig samvaro med en måltid med kött- eller fiskrätt, sallad/frukt och kaffe. Anmälan senast 27 januari till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. Kostnad 165 kr betalas direkt till Scandic vid ankomsten. Dryck tillkommer. OBS! Max 40 platser!

12 februari kl 10.00 Brandstationen i Upplands Väsby

Brandstationen är en av stationerna inom Attunda brandförsvär. Attunda brandförsvärs uppdrag är att ansvara för förebyggande brandskydd och räddningstjänst i sex medlemskommuner: Järfälla, Knivsta, Sigtuna, Sollentuna, Upplands-Bro och Upplands Väsby.



Vi får höra om verksamhetens tre huvudprocesser: Förbereda och genomföra, Förhindra och begränsa och Efter insats, samt se stationens lokaler. Anmälan senast 29 januari till peo.bergman@spfasby.se eller 070-580 19 40. Besöket är gratis, uteblir man utan avbokning debiteras 100 kr. OBS! Max 10 platser!

18 februari kl 11.30 "Kvinnliga pionjärer" Ersta Diakoni

Erstagatan. Visningen i oktober blev snabbt fulltecknad, nu kommer en ny möjlighet att följa med på en guidad visning.

Möt Marie Cederschiöld, portsyster Maria, syster Greta på oblatbageriet, barnen på barnhemmet och många fler i Ersta museum. Anmälan senast 4 februari till irene.jansson@spfasby.se eller 070-525 10 90.

Betala 51 kr senast 11 februari efter klartecken om plats.

Märk betalningen Ersta och ditt/era namn.

20 februari kl 15.30 Kungliga Dramatiska Teatern



Följ med på en guidad tur på Dramaten, som grundades 1788 av Gustav III och sedan dess haft kontinuerlig verksamhet. Vi får följa med bakom kulisserna och bl.a. se kostymförrådet och kostymavdelningen. Lite om teaterns historia och dess roll i modern tid kommer vi också att få berättat för oss. Anmälan senast 6 februari till birgitta.bjorklund@spfasby.se eller

070-258 69 34. Betala 45 kr senast 19 februari efter klartecken om plats.

Märk betalningen Dramaten och ditt/era namn.

26 februari kl 13.00 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2. Kjell Lindgren med 44 ½ års erfarenhet av polisens arbete jämför Väsby med andra kommuners polisverksamhet.

Kjell uppskattar att få många frågor så tveka inte.

Ingen föranmälan. Vi bjuder på kaffe/te.

Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!

2 mars kl 11.00 Strindbergsmuseet

Drottninggatan 85. Författaren August Strindberg var central i sin samtid – ett kulturellt nav och en drivande kraft i svenskt kulturliv. Han bodde och arbetade i Blå Tornet 1908-1912.

Vi besöker bostaden som består av sovrum, matsal och arbetsrum, men inget kök och får berättat om hans liv och författarskap. Vi får även se bildspelet ”August Strindberg. Ett författarliv”.

Anmälan senast 17 februari till birgitta.hogelin@spfvasby.se eller 073-035 83 44. Betala 77 kr senast 24 februari efter klartecken om plats. Märk betalningen Strindberg och ditt/era namn.



5 mars kl 12.30 O’Learys

Vi träffas på O’Learys i Mall of Scandinavia och äter lunch. Därefter går vi till deras aktivitetshall, vi roar oss med olika aktiviteter, bowling, shuffelboard och kanske lite äventyrsgolf. En rolig och spännande eftermiddag. Anmälan senast 20 februari till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Betalning 200 kr sker på plats direkt till O’Learys. Obs! Max 20 platser.

10 mars kl 11.00 Konstvisning på pendeltågsstationer

Följ med på en konstupplevelse på nya pendeltågsstationerna Odenplan och Stockholm City. Vi startar på Odenplan, får en beskrivning av konsten där och sedan tar vi oss till Stockholm City. Även denna gång är Marie Andersson vår guide. Alla ska ha giltig färdbiljett. Anmälan senast 25 februari till birgitta.bjorklund@spfvasby.se, eller 070-258 69 34. Betala 112 kr senast 3 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Konstvisning och ditt/era namn.

12 mars kl 14.00 Bonnierska porträttsamlingen

Nedre Manilla, Djurgårdsvägen 230-232. Välkommen till en timmes guidad visning av en unik porträttsamling av författare förlagda på Albert Bonniers förlag. Genom mötet mellan våra främsta konstnärer och förfat-

tare är samlingen en fascinerande spegling av 1900-talets svenska kulturliv. Då detta är en privat bostad, är rullatorer ej tillåtna i fastigheten. Anmälan senast 27 februari till birgitta.hogelin@spfvasby.se eller 073-035 83 44. Betala 130 kr senast 5 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Bonnierska och ditt/era namn.

16 mars kl 18.00 Pub-middag med SPF Seniorerna

på Scandic "Lilla Blå". Gemensam trevlig samvaro med en måltid med kött- eller fiskrätt, sallad/frukt och kaffe. Anmälan senast 2 mars till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. Kostnad 165 kr betalas direkt till Scandic vid ankomsten. Dryck tillkommer. OBS! Max 40 platser!

19 mars kl 13.00 Kungliga slottet, Livrustkammaren

Livrustkammaren är Sveriges äldsta museum med de unika samlingarna som skildrar Sveriges kungliga historia. Vi kommer att få en sammanhållen kronologisk berättelse om monarkins makt under 500 år. Samlingarna presenteras på nya sätt, med stöd i befintlig och pågående forskning inom flera områden. Anmälan senast 5 mars till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Betala 90 kr senast 12 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Livrustkammaren och ditt/era namn.

25 mars kl 13.00 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2. Vi får besök av representanter från Frivilliga Resursgruppen och Grannstödsbilen, som berättar om sina respektive verksamheter. Ingen föranmälan, vi bjuder på kaffe/te. Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!

2 april kl 13.00 Casino Cosmopol, Kungsgatan 65.

Följ med på en guidad visning av casinots fantastiska lokaler med en gedigen historia som premiärbiograf och 30-talets jazz- och danslokal. Anmälan senast 19 mars till gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller 073-340 40 56. I visningen ingår lunch. Betala 195 kr senast 26 mars efter klartecken om plats. Märk betalningen Cosmopol och ditt/era namn.

8 april kl 14.00 Kungliga Vitterhetsakademien

Villagatan 3. Rettigska huset samt Skånelaholms Slott donerades till Vitterhetsakademien 1945 av Hjalmar och Ing-Marie Rettig. Vi får en guidning i det palatsliknande huset som uppfördes av arkitektbröderna Axel och Hjalmar Kumlien. Rummen har stått oförändrade sedan slutet av 1800-talet. Anmälan senast 26 mars till gunnevi.norgren@spfvasby.se eller 073-659 86 20. Betala 90 kr senast 1 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Vitterhetsakademien och ditt/era namn.

22 april kl 13.00 Vårcafé

Lindhem, Örvägen 2. Representant från Missing People kommer och berättar om sin verksamhet. Ingen föranmälan. Vi bjuder på kaffe/te. Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen, fri parkering. Välkommen!

23 april kl 10.00 Bussutflykt till Gripsholms slott och Mariefred

Vi gör en ny bussutflykt med Lars Wahlström. Denna gång till Grips-holms slott, den vackra kungliga Vasaborgen vid Mälaren. Vi får en guidad visning av bl.a. statens porträttsamling i slottet. Vid entrén står Galten och Suggan, två gamla kanoner som är krigsbyten från Ryssland under Sveriges storhetstid. Slottsträdgården är omvittnat mycket vacker och värd en speciell titt. Färden går sedan vidare en kort sträcka till Mariefred, där vi äter lunch och får egen tid att strosa i denna vackra sörmlandsidyll.

Avresa från Väsby station kl. 10.00 och hemkomst ca kl. 16.00. En kaffe-paus på ditvägen har vi också tid med. Pris: 530 kr, vilket inkluderar kaffe, lunch och entréer. Anmälan senast 9 april till ulf.garding@spfvasby.se eller 070-326 54 75. Betala 530 kr senast 16 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Gripsholm och ditt/era namn.

28 april kl 11.00 Villa Akleja och Claes Moser

Vaxholm. Välkommen till en passionerad samlares hem, Villa Akleja. Under 1½ timme bjuder antikexperten Claes Moser in till ett färgsprakande sekelskiftesevenemang med värdparet Acke och Eja som huvudpersoner. Vi avslutar med lunchsmörgås kaffe/te och kaka. Vi åker gemensamt till Vaxholm. Från närmaste parkering är det ca 100 m att gå till Villa Akleja.

Anmälan senast 20 april till ingrid.nasholm@spfvasby.se eller 070-748 18. 59 Vid anmälan ange om du kan ta med passagerare i din bil. Betala 350 kr senast 24 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Villa Akleja och ditt/era namn.

4 maj kl 12.00 Guidad vandring i Södra Djurgårdsstaden

Kunglig jaktpark, varvsverksamhet, välbekant nöjescentrum – Djurgårdsstaden har en spännande historia. Området är även en del av Nationalstadsparken. Vår guide Eliane Högberg kommer att berätta om husen, varven, människorna och en "förbjuden" kärlekshistoria.

Anmälan senast 20 april till irene.jansson@spfvasby.se eller 070-525 10 90. Betala 118 kr senast 27 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Djurgårdsstaden och ditt/era namn.

6 maj kl 13.00 Arlanda Flygsamlingar

På Arlanda flygplats, Kabinvägen 7, finns ett civilt flygmuseum. Här hittar du motorer, flygplan, flygsimulator och spännande delar av flyghistorien samlade på en plats. I samlingarna finns 30 flygplan tillverkade mellan 1919 och 1991, 30 motorer, 3 fordon, 3 flyg-simulatorer och en mängd kringutrustning. Anmälan senast 22 april till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Betala 50 kr senast 29 april efter klartecken om plats. Märk betalningen Arlanda flyg och ditt/era namn.

11 maj kl 18.00 Pub-middag med SPF Seniorerna

på Scandic "Lilla Blå". Gemensam trevlig samvaro med en måltid med kött- eller fiskrätt, sallad/frukt och kaffe. Anmälan senast 27 april till peo.bergman@spfvasby.se eller 070-580 19 40. Ange om du vill äta kött eller fisk; obligatorisk uppgift. Kostnad 165 kr betalas direkt till Scandic vid ankomsten. Dryck tillkommer. OBS! Max 40 platser!

13 maj kl 14.00 Spionvandring Armémuseum

Riddargatan 13. Det neutrala Stockholm var en ypperlig plats för stormakternas underrättelsetjänster att spionera på varandra.

I vandringen, ca 2,5 km i vanlig gatumiljö (inga trappor), går vi till flera

adresser på Östermalm med anknytning till denna hemliga verksamhet. Anmälan senast 29 april till gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller 073-340 40 56. Betala 66 kr senast 6 maj efter klartecken om plats. Märk betalningen Spionvandring och ditt/era namn.

27 maj kl 13.00 Carl Eldhs Ateljémuseum

Bellevueparken, Lögebodavägen 10. Skulptören Carl Eldh var en av Sveriges mest anlitade konstnärer under 1900-talets första hälft. Visningen ger en fascinerande inblick i konstnärens liv och verk.

Allt står orört kvar i ateljérummen och den välbevarade miljön har få motsvarigheter i Europa.

Anmälan senast 14 maj till gunilla.ahlberg@spfvasby.se eller 073-340 40 56. Betala 72 kr senast 20 maj efter klartecken om plats. Märk betalningen Carl Eldh och ditt/era namn.

4 juni kl 13.00 Norra Törnskogens naturreservat

Håkan Talling guidar i Norra Törnskogens naturreservat som har vildmarkskaraktär och bildades år 2016, är ca 108 hektar stort, med tallskog, fuktiga sumpskogar och mindre myrar i sänkorna. På stigar och leder vandrar man ostörd över berg och genom dalar. Tag med egen kaffekorg. Vi träffas vid Hammarby Apotek/Picchus café kl. 13.00 och samåker.

Anmälan senast 22 maj till ulf.garding@spfvasby.se eller 070-326 54 75. Betala 30 kr senast 30 maj efter klartecken om plats. Märk betalning Norra Törnskogen och ditt/era namn.

11 juni kl 11.00 Guidad tur på Fjärderholmarna

Fjärderholmarna har en spännande historik från 1300-talet och en gedigen krogtradition. Vi åker från Slussen kl. 11.00 med Fjärderholmslinjen.

När vi kommer fram får vi en timmes guidning runt ön. Därefter finns tillfälle till lunch och utforskning av ön på egen hand.

Anmälan senast 28 maj till irene.jansson@spfvasby.se eller 070-525 10 90. Betala 212 kr senast 4 juni efter klartecken om plats. Märk betalningen Fjärderholmarna och ditt/era namn.

Anmälan och betalning

Resekommittén
hälsar alla varmt
välkomna.

Anmälan är
obligatorisk och
bindande.

**Resorna är
bokningsbara
från 17 januari.**

Alla resor bokas genom
resor@spfvasby.se

Av utrymmesskäl är
detta en kortversion av
resorna i programmet.
För utförligt program,
se hemsidan eller kon-
takta resekommittén.

I samband med resorna,
kan vi komma att dela
ut en deltagarförteck-
ning och ta bilder till
hemsidan. Meddela oss
vid bokning, om du
inte vill vara med på en
sådan förteckning eller
bild.

17-18 mars Vinprovningsresa, finns platser
kvar, kontakta resekommittén.

15-18 april Bryssel - fulltecknad

12-13 maj Nora – Grythyttan – Norberg

Följ med på denna resa i nostalgins tecken!
Buss avgår från Uppl Väsby station kl. 08.00
mot Nora. Vi besöker Strandstugan för en lätt-
tare lunch och därefter en guidad promenad i
trästaden Nora. Vi fortsätter till Grythyttan för
eftermiddagskaffe och incheckning på Gästgiva-
regården. Kl.18.00 är det dags för vinkällarvis-
ning med efterföljande fyrrättersmiddag, exkl.
dryck. Efter en god natts sömn och bufféfrukost,
beger vi oss till Måltidens Hus för guidad vis-
ning och lunch. Kl.13.00 avgår vår buss hemåt
och vi stannar för em. kaffe på Elsa Anderssons
konditori i Norberg. Vi är åter i Upplands Väsby
kl. 18.30. Pris: 2.750 kr/person del i dubbelrum,
enkelrumstillägg 100 kr.

Priset gäller vid 30 deltagare.

I priset ingår: Buss t/r Uppl Väsby, lunch och
guidning i Nora, övernattnig på Grythyttan
inkl. em. kaffe, vinkällarvisning, fyrrättersmid-
dag, bufféfrukost, lunch och guidning på Mål-
tidens hus samt kaffe på hemresan. Anmälan
senast 28 febr. Se gula rutan. Betalning senast 10
mars efter klartecken om plats, till SPF bankgiro
5139-1456. Märk betalningen med Grythyttan
och namn. Kontakt: Maj-Louise Bengtsson
070-467 06 97.

30 maj – 1 juni Konstresa till Köpenhamn

med tåg och besök på Louisiana och Karen
Blixens museum En upplevelserik kulturreresa till

”dejliga” Köpenhamn med god mat, konst och kultur!

Dag 1. Buss avgår från Uppl Väsby station kl. 06.30 till Stockholm C, tåget avgår kl. 08.21 direkt till Köpenhamn. Vi promenerar 500 m till vårt centralt belägna hotell. Efter incheckning tid för egna strövtåg. De som vill kan promenera med guiden till konstmuseet Ny Carlsberg Glyptotek. Vi äter gemensam middag på hotellet.

Dag 2. Efter frukost åker vi till Louisiana Museum of Modern Art där vi får en gemensam visning och fri tid att flanera runt. Vi äter lunch på Gamle Humlebaek Kro, därefter åker vi till Karen Blixenmuseet. Kvällen är fri för egna aktiviteter.

Dag 3. Frukost och utcheckning. Vi har fri tid i staden innan vi promenerar till tågstationen för avresa till Stockholm kl. 14.10. Vid hemkomst kl. 19.38 väntar buss för att ta oss hem till Uppl Väsby. Pris: 6.450 kr/person del i dubbelrum, enkelrumstillägg 1.350 kr.

Priset gäller vid 30 deltagare. I priset ingår: Buss t/r Uppl Väsby, tåg t/r Köpenhamn, buss i Köpenhamn, 2 frukost, 1 lunch, 1 middag, alla entréer och visningar samt reseledare. Anmälan senast 15 febr. Se gula rutan. Kontakt: Ginger Rengart 073-262 15 50. Arrangör: Reseskaparna

23-26 augusti Bohuslän

Buss avgår från Uppl Väsby station kl. 08.00 mot Kinnekulle. Vi besöker Husaby Kyrka, vår första kristna kyrka från 1000-talet, äter lunch på Forshems Gästgivaregård, som är Sveriges äldsta Gästgivaregård, därefter besöker vi Falkängens Hantverksby, där slöjd och konsthantverk saluförs. Vi fortsätter till Uddevalla och Bohusgården, som blir vårt hem för några dagar. Buffémiddag på hotellet. Dag 2. Vi gör en båtutflykt till Kosteröarna, där vi äter lunch och åker en tur med Kostertåget för att uppleva naturen. Vi beger oss söderut till idylliska fiskelägen såsom Grebbestad, Fjällbacka, Smögen och ”Hummerorten” Hunnebostrand. Vi kör en tur i Smögen och Kungshamn, med berömda företag såsom Abba Seafood och Enghav. Dagen avslutas med middag på hotellet.

Dag 3. Färden går till Skärhamn, med båt tar vi oss till den pittoreska ön Åstol, där det bor ett flertal berömda kulturpersoner. Vidare till Orust i ”Evert Taubes fotspår”. Här fick Evert inspiration till några av sina mest älskade visor. Efter lunch i Ellös tar vi färjan till Flatön, där vi passerar

Handelsman Flinks Handelsbod. Vi fortsätter via halvön Bokenäs till Lysekil, en mysig liten stad med många gränder och kullerstensgator. Middag på hotellet. Dag 4. Vi säger adjö till Uddevalla och styr kosan mot Läckö slott, vi får en guidad visning av slottet, därefter åker vi mot Lyrestad längs Göta kanal. I en av de gamla kvarnarna, numera Norrqvarns Hotell, intar vi vår avslutningslunch. Hemma i Väsby ca kl.18.00.

Pris: 5.980 kr/person del i dubbelrum, enkelrumstillägg 900 kr. Priset gäller vid 30 deltagare. I priset ingår: Bussresa, hotell med frukost, 3 middag inkl. kaffe och bordsvatten, 4 lunch, samtliga utflykter och färjesor, Kostertåget, Läckö slott och reseledare.

Anmälan senast 30 april. Se gula rutan.

Kontakt: Maj-Louise Bengtsson 070-467 06 97.

Arrangör: Högbergs Bussresor.

19-20 september Skördefest! Höstens höjdpunkt på Åland

Vi besöker fem olika gårdar som bl.a erbjuder nyskördade grönsaker, köttprodukter, honung, choklad samt hantverk, allt till försäljning.

Dag 1. Buss avgår kl. 07.15 från Uppl Väsby station till Kapellskär. Rosella avgår kl. 09.00 och vi äter brunch ombord. Vid ankomsten till Mariehamn kl. 12.15 väntar buss med guide som tar oss runt till alla gårdarna. Vi tar en paus på Smakbiten där vi får kaffe och smörgås. Efter rundturen som varar ca 5 tim. checkar vi in på Park Alandia Hotel i Mariehamn, där vi också äter en gemensam 2-rättersmiddag.

Dag 2. Frukost på hotellet, därefter fri tid för promenad eller vad man önskar. Rosella avgår kl. 12.45, ombord på båten äter vi gemensam lunchbuffé. Vid ankomsten till Kapellskär väntar vår buss och beräknad hemkomst till Uppl Väsby ca kl 15.30.

Pris: 1.790 kr/person. Enkelrumstillägg 500 kr. Priset gäller vid 30 deltagare. Tiderna är preliminära. I priset ingår: Buss och båt t/r Upplands Väsby-Mariehamn, brunch, kaffe med smörgås, middag, lunchbuffé inkl. dryck, hotell med frukost och guidad rundtur till gårdarna.

Anmälan senast 15 juni. Se gula rutan. Betalning senast 15 augusti, efter klartecken om plats till SPF bg 5139-1456. Märk betalningen med namn och Skördefest. Kontakt: Ginger Rengart 073-262 15 50.

Arrangör: Viking Line.

15-20 oktober Sagolika Transsylvanien och Bukarest

Dag 1. Buss avgår från Uppl Väsby station kl. 07.30 till Arlanda. Direktflyg till Bukarest avgår kl. 10.00. Tidsskillnad 1 tim. Vi serveras en lättare lunch på flyget. I Bukarest besöker vi Ceausescus privata residens. Vi avrundar dagen med en rundtur i Bukarest. Gemensam middag på en kulturmärkt restaurang i gamla staden.

Dag 2. Efter frukost beger vi oss genom Karpaterna mot Transsylvanien och stannar vid ett munkkloster vid Olt dalen. Vi äter lunch på vägen. Efter ankomst till Sibiu äter vi en traditionell rumänsk middag hos en fåraherdefamilj i byn Sibiel.

Dag 3. Efter frukost blir det guidad promenad genom Sibiu, för att upptäcka "staden med tusen ögon". På väg till Sighisoara stannar vi hos en ungersktalande familj för fika. De berättar om sin vardag på landet. Vi fortsätter mot färgglada Sighisoara med sitt citadell som finns på UNESCO:s världsarvslista. Efter en guidad kvällspromenad, äter vi middag med ett glas rödvin i "Draculas" födelsehus.

Dag 4. Efter frukost och besök i mysiga och färgglada Brasov, där vi också äter lunch på egen hand, åker vi vidare mot Bran och checkar in på ett hotell nedanför Draculas slott.

Dag 5. Efter frukost börjar vi dagen med en härlig rundtur i bekväma hästvagnar på den karpatiska ängen. Vi får provsmaka ost lagrad i tallbark. Lunch på egen hand. På eftermiddagen besöker vi Draculas slott, för att ta reda på sanningen bakom myten om vampyrgreven. På kvällen vinprovning av rumänskt mousserande vin och festlig middag med live musik.

Dag 6. Efter frukost lämnar vi Draculas trakter och åker genom Karpaterna mot Bukarest flygplats. På vägen stannar vi till vid ett litet nygotiskt palats och besöker en klocksamling som är unik i Europa. Efter lunch säger vi "La revedere" på flygplatsen. Vårt flyg avgår kl. 17.30 och landar på Arlanda kl. 19.25. Buss tar oss hem till Uppl Väsby. Resans hotell: Europa Royale (Bukarest), Hotel Silva (Sibiu), Hotel Korona (Sighisoara) och Casa din Bran (Bran). Pris: 12.910 kr/pers del i dubbelrum, enkelrumstillägg 1.990 kr. Priset gäller vid 30 deltagare. I priset ingår: Transfer och flyg t/r, hotell med frukost, 3 lunch, 4 middag, samtliga utflykter och grupptransfer enligt program, svensktalande reseledare med rumänsk bakgrund. Anmälan senast 1 mars. Kontakt: Inga-Lill Runermark 070-682 78 92. Arrangör: Experience Transylvania.

MOTION OCH FRISKVÅRD



Promenader/stavgång

Sök upp en promenadgrupp i din närhet.
Promenadernas längd och hastighet anpassas efter deltagarna som kommer.

Brunnby-Vik: måndagar, onsdagar och fredagar kl.10.00. Året runt.

Mötesplats Närbutiken.

Kontakt Bengt Gustavsson 073-680 68 25, bengt.gustavsson@spfvasby.se

Sjukyrkoberget: tisdagar kl.10.00 Obs! Ta med fika.

Mötesplats Gångbron vid Råbäcken.

Kontakt Chatarina Persson 08-590 843 44, chatarina.persson@spfvasby.se

Boule i stället för promenad under juni – augusti f.ö. året runt

Runby: måndagar kl. 09.40 vid stationen eller kl. 10.00 vid Runbyskolan
- Året runt. Mötesplats Runbyskolan vid start och mål för motionsslingorna eller Väsby station.

Kontakt P-O Knuts 070-817 21 45, p-o.knuts@spfvasby.se eller

Åke Leverin 070-545 83 05, ake.leverin@spfvasby.se



Aktiviteter i Vilundahallen

Bordtennis och badminton startar 7 januari.

Mattcurling startar 10 januari.

Anmäl dig till respektive kontaktperson.

Terminsavgift 100 kr. Betalas efter 3 ggr prova-på till SPF bankgiro 5139-1446

Bordtennis tisdagar och fredagar kl. 10.00-12.00

Kontakt Hans Wennberg 070-328 42 89, hans.wennberg@spfvasby.se

Badminton tisdagar och fredagar kl. 10.00-12.00

Kontakt Åke Leverin 070-545 83 05, ake.leverin@spfvasby.se

Mattcurling tisdagar kl. 13.00-16.00 och fredagar kl. 10.00-13.00

Kontakt Thore Lundström 070-671 86 20, thore.lundstrom@spfvasby.se

Kontakt Britt Sule 070-663 70 25, britt.sule@spfvasby.se

Bowling i Sigma onsdagar kl. 11.30-12.30,

Ingen föranmälan. Kostnad 30 kr/serie betalas på

plats, startar den 8 januari till 8 april

Kontakt Hans Forsén 070-576 18 97,

hans.forsen@spfvasby.se



Sommaraktiviteter När inomhusaktiviteterna slutar

april/maj flyttar vi utomhus du kan välja något av följande:

Boule Carlslund torsdagar kl. 10.00

under juli – augusti. Mötesplats Lindhemsvägen 43.

Kontakt Bengt Gustavsson 073-680 68 25,

bengt.gustavsson@spfvasby.se



Boule Sjukyrkoberget

tisdagar kl.10.00 under juni-augusti.

Mötesplats ovanför Ljungvägen mot

Sandaspåret. Kontakt Chatarina Persson

08-590 843 44, chatarina.persson@spfvasby.se

Boule Runby

torsdag kl. 11.00-13.00. Start i maj när vädret tillåter.

Mötesplats Villa Karlsro, Bills backe 4. Mer info via mail och hemsidan.

Kontakt Hans Forsén 070-576 18 97, hans.forsen@spfvasby.se

eller Åke Leverin 070-545 83 05, ake.leverin@spfvasby.se

SPF Golftävling

Kommer att spelas i maj. Mer information via mail och hemsidan.

Kontakt Britt Sule 070-663 70 25, britt.sule@spfvasby.se



Bangolf tisdagar och torsdagar kl. 10.00
Kostnad 30 kr/dag. Start när vädret tillåter.
Mer info kommer via mail och hemsidan.
Kontakt Hans Forsén 070-576 18 97,
hans.forsen@spfvasby.se



Seniordag - "Stenkul på Vilundavallen"

Vi träffas på Vilundavallen för olika enkla prova-på aktiviteter utomhus för balans, styrka och kondition.

Vi bjuder på kaffe med tilltugg.

Ingen avgift. Ingen föranmälan.

Prel torsdag 14 maj kl. 13.00

Detaljer kommer via mail och hemsidan

Kontakt Åke Leverin 070-545 83 05, ake.leverin@spfvasby.se

Aktivera dig för att leva längre och bättre

Du som ännu inte kommit igång har nu möjlighet att gratis prova-på något av våra nya program. De är anpassade för dig som gärna vill aktivera dig, men inte hittat något lämpligt med lagom svårighet och låg kostnad.

Vid frågor kontakta då Britt Söderlund 070-602 03 36,

britt.soderlund@spfvasby.se

Linedance

torsdagar kl. 14.00-15.00

i ABF-huset Optimusvägen 12 A.

Start torsdag 16 januari. Gratis prova-på

2 ggr, därefter terminsavgift 100 kr

som betalas till SPF bankgiro 5139-1456.

Anmälan till Christina Tistam 073-626 58 29,

christina.tistam@spfvasby.se



Specialjympa med balansträning

måndagar kl. 10.00-11.00 och torsdagar kl 09.15-10.15.

Start måndag 13 januari och pågår t.o.m. april.

Träning tillsammans

med Friskis&Svettis i

Campushallen

Johannelundsvägen 1.

Ingen föranmälan,

men anmäl dig i

receptionen att du

kommer från SPF.

Gratis prova-på 2 ggr,

därefter betalar du en medlemsavgift på 100 kr till Friskis&Svettis (som gäller ett år).

Ingen övrig kostnad för SPF-medlemmar.

Kontakt och frågor Eila Gustafsson 070-232 96 96,

eila.gustafsson@spfvasby.se



Qigong onsdagar kl. 09.30 – 10.30

ABF-huset Optimusvägen 12A.

Den uråldriga kinesiska träningsformen för både kropp och själ. Start onsdag 15 januari.

Ingen avgift.

Anmälan till Annika Daag 073-320 05 75,

annika.daag@spfvasby.se



Kom med du också till våra trivsamma arrangemang och träffa nya och gamla vänner!

Alla våra event sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, Lindhem, Örvägen 2.
e-post abc@sv.se och telefon 08-120 551 00
Buss 524 och 545, hållplats Lindhemsvägen.

Fri parkering.

SPF-medlemmar erhåller 10% rabatt på studiecirkelarna i deras ordinarie utbud.

Har du önskemål eller funderingar om studiecirklar, kontakta studieombud Ingrid Näsholm.

För att en studiecirkel ska starta behövs minst tre deltagare. Det är viktigt att komma angivet startdatum så deltagarna själva kan besluta om datum för kommande möten.

8 januari kl 13.30-17.00 Kom och spela kort

Gin rummy onsdagar

på Rubinen,

Dragonvägen 88-90.

Nya spelare är hjärtligt

välkomna. Kontakt Margot

Mårtensson 08-590 816 86,

margot.martensson@spfvasby.se. Ingen avgift.



Handarbetsträff kl 11.00-13.00

Vi startar 13 januari och därefter

måndagarna 3 februari, 2 mars,

30 mars, 27 april, 4 maj och 1 juni.

Rubinen, Dragonvägen 88-90.

Vad kan du göra med dina händer?

Kom och låt dig inspireras, prova-

på, skapa och komma igång.

Kaffe och smörgås finns att köpa för 20 kr.

Anmäl dig till Ingrid Näsholm 070-748 18 59,

ingrid.nasholm@spfvasby.se.



13 januari kl 13.00-16.00

Kom och spela kort!

Canasta måndagen 13 januari, tills vidare i Vi-

lundahallen, Husarvägen 29. Välkomna till vårt

glada gäng alla intresserade.

Kontakt Bengt Alm 070-547 92 59,

bengt.alm@spfvasby.se. Ingen avgift.

16 januari kl 10.00-12.15 Litteraturscirkel

På Lindhem Örvägen 2, varannan torsdag, udda

veckor. Vi välkomnar nya deltagare.

Kontakt Birgitta Engberg 08-590 343 09,

gb.engberg@spfvasby.se. Ingen avgift.

29 januari kl 09.30-11.35 Lyssna Klassiskt

Lindhem, Örvägen 2. Vi träffas varannan onsdag udda veckor. Kontakt Åke Höjertz 070-391 57 95, ake.hojertz@spfvasby.se.

Varmt välkomna. Ingen avgift.

**30 januari kl 10.00-12.15 Litteratursirkel**

Lindhem, Örvägen 2 varannan torsdag udda veckor.

Kontakt Åke Höjertz 070-391 57 95, ake.hojertz@spfvasby.se.

Varmt välkomna. Ingen avgift.

6 februari kl 14.00-16.30 Kommungruppen

Vi träffas på Lindhem, Örvägen 2.

Studiecirkeln för dig som är intresserad att vara med och diskutera och påverka i kommunala frågor som rör oss äldre. Upplysningar och anmälan Sten Deutgen 070-996 24 43, sten.deutgen@spfvasby.se. Ingen avgift.

26 februari kl 10.00-12.15 Släktforskning

Kursen äger rum på Lindhem, Örvägen 2.

Vilka är dina förfäder? Kurs i släktforskning, kommer att omfatta 7 tillfällen, ledare är Kent Wallenbro.

Tillfälle kommer att ges till en prenumeration på Arkiv

Digital under en period. Kostnad 625 kr beroende på

antalet deltagare. Anmälan om deltagande senast 20

februari till Ingrid Näsholm 070-748 18 59, ingrid.nasholm@spfvasby.se.

**Väva i kassett!**

Vi har lokal på Holmvägen 7.

Vi är ett glatt gäng som lär oss mer om vävning och samtidigt har trevligt tillsammans. Vissa förkunskaper behövs. Lediga platser finns, 600 kr/termin. Är du intresserad av att gå kurs i kassettvävning?

Kontakt Camilla Brännback Vuxenskolan 08-120 551 04,

camilla.brannback@sv.se.

SPF kansli på Lindhem, Örvägen 2, 194 52 Upplands Väsby
Bankgiro: 5139-1456 Org.nummer 814801-0575
Hemsida: spf.se/vasby eller
spfseniorerna.se/vasby

Styrelse

Ulf Grufman 070-519 31 43	ulf.grufman@spfasby.se , ordförande
Siv Rosenqvist 070-741 63 64	siv.rosenqvist@spfasby.se , v.ordf, medlemssekr.
Lars Östman 073-546 71 46	lars.ostman@spfasby.se , kassör
Lena Fischbach 070-825 66 24	lena.fischbach@spfasby.se , styrelsesekreterare
Gunnevi Norgren 073-659 86 20	gunnevi.norgren@spfasby.se , program
Britt Söderlund 070-602 03 36	britt.soderlund@spfasby.se , friskvård
Torsten Hemph 073-622 95 00	torsten.hemph@spfasby.se , hemsida
Inga-Lill Runermark 070-682 78 92	inga-lill.runermark@spfasby.se , resor
Anna-Karin Pommer 073-626 65 80	anna-karin.pommer@spfasby.se , redaktör
Annikka Genberg 070-533 37 34	annikka.genberg@spfasby.se , ersättare

Valberedning

Anders Björendahl 070-580 96 95 anders.bjoerendahl@spfasby.se,
sammankallande
Marwin Höglöv 070-835 14 35 marwin.hoglov@spfasby.se
Solweig Flemmer 070-853 98 60 solweig.flemmer@spfasby.se

Revisorer

Margareta Allard 072-727 58 51 margareta.allard@spfasby.se
Lennart Svensson 076-828 38 32 lennart.svensson@spfasby.se
Birgitta Öberg 070-511 80 46 birgitta.oberg@spfasby.se, ersättare
Lisbeth Jerkéus 070-734 60 04 lisbeth.jerkeus@spfasby.se, ersättare

Friskvårdskommitté

Britt Söderlund 070-602 03 36 britt.soderlund@spfasby.se
Bengt Gustavsson 073-680 68 25 bengt.gustavsson@spfasby.se
Åke Leverin 070-545 83 05 ake.leverin@spfasby.se
Hans Forsén 070-576 18 97 hans.forsen@spfasby.se

Marathongruppen

George Gustafsson 070-327 05 15

george.gustafsson@spfasby.se

ResekommittéInga-Lill Runermark 070-682 78 92
sammankallande

inga-lill.runermark@spfasby.se,

Maj-Louise Bengtsson 070-467 06 97

maj-louise.bengtsson@spfasby.se

Ginger Rengart 073-262 15 50

ginger.rengart@spfasby.se

Programkommitté

Gunnevi Norgren 073-659 86 20

gunnevi.norgren@spfasby.se

Birgitta Björklund 070-258 69 34

birgitta.bjorklund@spfasby.se

Gunilla Ahlberg 073-340 40 56

gunilla.ahlberg@spfasby.se

Ingrid Näsholm 070-748 18 59

ingrid.nasholm@spfasby.se

Irene Jansson 070-525 10 90

irene.jansson@spfasby.se

Per-Olof Bergman 070-580 19 40

peo.bergman@spfasby.se

Birgitta Högelin 073-035 83 44

birgitta.hogelin@spfasby.se

Medlemskommitté

Siv Rosenqvist 070-741 63 64

siv.rosenqvist@spfasby.se

Barbro Carlsson 070-716 70 72

barbro.carlsson@spfasby.se

Britt Höglöv 070-845 43 01

britt.hoglov@spfasby.se

Inger Gustafsson 073-967 97 47

inger.gustafsson@spfasby.se

Nasrin Sobhan 073-700 15 86

nasrin.sobhan@spfasby.se

Hemsida

Torsten Hemph 073-622 95 00

torsten.hemph@spfasby.se

Kenne Svensson 070-610 71 30

kenne@spfasby.se

Studieombud Ingrid Näsholm 070-748 18 59, ingrid.nasholm@spfasby.se**Hörselombud** Ingrid Sandell 08-590 806 64, ingrid.sandell@spfasby.se**Trafikfrågor** Bengt Gustavsson 073-680 68 25, bengt.gustavsson@spfasby.se**Lotteri** Arne Jakobsson 070-798 63 34, arne.jakobsson@spfasby.se**Servering** Ann-Lis Larsson 073-777 75 95, manadsmote@spfasby.se**Garderob** Nils Persson 073-098 43 44, nils.persson@spfasby.se**Synombud** A-K Pommer 073-626 65 80, anna-karin.pommer@spfasby.se

Kalendarium med sidhänvisning		sidnummer
Årsmöte	24 februari	4-5
Månadsmöten	27 januari, 23 mars, 27 april och 25 maj	6-7
Januari	7	Aktiviteter i Vilundahallen startar 20-21
	8	Bowling startar 21
	8-30	Studiecirklar startar 24-25
	13	Specialgympa 23
	15	Qigong startar 23
	16	Linedance startar 23
	22	Pressbyråns museum 8
	30	Judiska museet 8
Februari	4	Scenkonstmuseet 9
	6	Hansers Bio 9
	6	Kommungruppen startar 25
	10	Pub-middag 9
	12	Brandstationen 9
	18	Ersta Diakoni 10
	20	Kungliga Dramatiska Teatern 10
	26	Vårcafé 10
	26	Släktforskning startar 25
Mars	2	Strindbergsmuseet 11
	5	O'Learys 11
	10	Konstvisning 11
	12	Bonnierska porträttsamlingen 11
	16	Pub-middag 12
	19	Livrstkammaren 12
	25	Vårcafé 12
April	2	Casino Cosmopol 12
	8	Kungliga Vitterhetsakademien 13
	22	Vårcafé 13
	23	Bussutflykt Mariefred 13
	28	Villa Akleja 13
Maj	4	Vandring Djurgårdsstaden 14
	6	Arlanda Flygsamlingar 14
	11	Pub-middag 14
	13	Spionvandring 14
	14	Stenkul (preliminärt datum) 22
	27	Carl Eldhs Ateljémuseum 15
Juni	4	Norra Törnaskogen 15
	11	Fjäderholmarna 15
		Resor 16-19